

Д-р Джейсън Фънг

---

**КОД – ЗАТЪСТЯВАНЕ**

КАК ДА ОТСЛАБНЕМ И ЗАДЪРЖИМ  
СВАЛЕНИТЕ КИЛОГРАМИ

София, 2018

ПРЕВОДЪТ Е НАПРАВЕН ПО ИЗДАНИЕТО  
Jason Fung, MD  
*The Obesity Code*  
*Unlocking the Secrets of Weight Loss*  
Greystone Books, Vancouver/Berkeley, 2016

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

Copyright © 2016 by Jason Fung  
First Published by Greystone Books Ltd.  
343 Railway Street, Suite 201, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

© Мария Иванова, превод, 2018  
© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0359-2

д-р Джейсън Фънг

КОД  
ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

Как да отслабнем и  
задържим свалените килограми

Превод от английски  
*Мария Иванова*



*Посвещавам тази книга на моята красива съпруга Мина.  
Благодаря ти за любовта и силата, които ми даваш.  
Не бих могъл да я направя без теб, нито пък бих искал.*

# Съдържание

Предговор . . . . .	7
Въведение . . . . .	13

## Част първа

### Епидемията / 19

1. Как затлъстяването стана епидемия? . . . . .	21
2. Наследственост и затлъстяване . . . . .	34

## Част втора

### Калориите: голямата заблуда / 41

3. Грешката да се намаляват калориите . . . . .	43
4. Митът за тренировките . . . . .	65
5. Парадоксът на прекалено многото ядене. . . . .	75

## Част трета

### Новият модел на затлъстяването / 87

6. Нова надежда . . . . .	89
7. Инсулин . . . . .	100
8. Кортизол . . . . .	112
9. Настъплението на Аткинс . . . . .	119
10. Инсулиновата резистентност: основният играч. . .	131

## Част четвърта

### Затлъстяването като социално явление / 151

11. Биг Фууд, повече храна и новата наука за диабета . . . . .	153
12. Бедност и затлъстяване. . . . .	162
13. Детското затлъстяване. . . . .	171

**Част пета**

**Къде грешим при храненето / 183**

14. Смъртоносната фруктоза . . . . .	185
15. Заблудата диетична кола-кола . . . . .	197
16. Въглехидратите и предпазващите фибри . . . . .	204
17. Белтъчините . . . . .	219
18. Фобията от мазнините . . . . .	234

**Част шеста**

**Решението / 249**

19. Какво да ядем? . . . . .	251
20. Кога да ядем? . . . . .	274

**Приложения / 293**

1. Примерен 7-дневен хранителен план с 24- и 36-часово гладуване . . . . .	294
2. Гладуване: практическо ръководство . . . . .	298
3. Медитация и добър сън за намаляване на кортизола . . . . .	309

**Бележки / 313**

## Прегговор

**Д**-р Джейсън Фънг е лекар от Торонто, специалист по бъбречни заболявания. Негова основна отговорност са комплексните решения при пациенти, които са в краен стадий на бъбречното заболяване и са на диализа.

Не става ясно веднага защо лекар с неговата практика пише книга, наречена „Код – затлъстяване“, или защо пише в блогове по теми за интензивния диетологичен контрол на затлъстяването и захарния диабет тип 2. За да разберем, най-напред е нужно да видим какво е постигнал той и защо е много специален.

Лекувайки пациенти с бъбречна недостатъчност, д-р Фънг научава два основни урока. Първият е, че най-честата единична причина за бъбречната недостатъчност е захарен диабет тип 2. Вторият урок е, че бъбречната диализа, колкото и развито и удължаващо живота средство да е, лекува само симптомите на подлежащата болест, която се е развивала в продължение на двайсет, трийсет, четиридесет и дори петдесет години. Д-р Фънг постепенно осъзнава, че практикува медицината точно по начина, по който е учен да го прави: като реактивно лекува симптомите на комплексните заболявания, а не първо да опита да разбере корена на болестта и да го отстрани.

Той осъзнава, че ако иска да промени нещата за своите пациенти, първо трябва да приеме горчивата истина: че нашата уважавана професия вече не се стреми да се справи с причината за болестта. Вместо това се губят време и сили да се лекуват симптомите.

Д-р Фънг решава да постигне реална промяна за своите пациенти (и за своята професия), като се бори да открие истинската причина за заболяването.

До декември 2014 г. не бях чувал за д-р Фънг. Тогава попаднах на две негови лекции в „Ютюб“ – „Двете големи измами за захарен диабет тип 2“ и „Как да обърнем хода на диабет тип 2 с природни средства“. Направиха ми впечатление, защото имам специален интерес към диабет тип 2, поради това, че и аз съм болен от него. Кой е този умен млад човек – зачудих се аз – и откъде идва неговата увереност, че развитието на диабет тип 2 може да бъде обърнато с „природни средства“? Какво му дава основание толкова дръзко да обвинява своята почитана професия в лъжа? Трябва да има достатъчно добра аргументация за това, мислех си аз.

Само няколко минути от видеото ми бяха достатъчни, за да разбера, че д-р Фънг не само е легитимен специалист, но и нещо повече от знаещ какво прави сред какофонията от гласове в медицината днес. Неговите аргументи се въртяха из ума ми поне от три години, но не можех да ги подреда и организирам. Не можех да ги видя така ясно и да ги обясня така просто, както го беше направил д-р Фънг. След двете лекции знаех, че съм гледал един млад специалист, професионалист в работата си. Най-накрая бях разбрал онова, което ми убягваше.

В тези две лекции д-р Фънг напълно разбиваше популярния в момента модел за медицински контрол на диабет тип 2 – модел, одобрен от всички диабетични асоциации по света. Нещо повече – д-р Фънг обясняваше защо този погрешен модел на лечение неизбежно ще навреди на здравето на всички пациенти, които са имали нещастieto да бъдат лекувани по него.

Според д-р Фънг първата голяма измама, свързана със захарен диабет тип 2, е твърдението, че това е хронично прогресиращо заболяване, което с времето само се влошава, дори и при пациентите, които следват най-добрите лечения, предлагани от съвременната медицина. Това просто не е истина, казва д-р Фънг. Петдесет процента от пациентите на д-р Фънг, които са на неговата програма за интензивен диетологичен контрол – ком-



бинирание на ограничаване на въглехидратите и гладуване, – само след няколко месеца могат да спрат инсулина.

Защо тогава не можем да приемем истината? Отговорът на д-р Фънг е прост: защото ние, лекарите, лъжем самите себе си. Ако диабет тип 2 е лечимо заболяване, но всичките ни пациенти се влошават с лечението, което им предписваме, тогава следва, че ние сме лоши лекари. Ние обаче не сме учили толкова дълго и не сме дали толкова много пари за образованието си, за да станем лоши лекари, така че този неуспех няма как да е по наша вина. Ето защо предпочитаме да вярваме, че правим най-доброто за пациентите си, които, за съжаление, страдат от хронично прогресиращо и нелечимо заболяване. Това не е умишлена лъжа, заключава д-р Фънг, а самозаблуда – не можем да приемем очевидната истина, защото тя би била твърде болезнена.

Втората измама според д-р Фънг е убеждението, че захарен диабет тип 2 е заболяване с аномално високи нива на кръвна захар, чието единствено лечение е прогресивното повишаване на дозите инсулин. Вместо това, твърди той, диабет тип 2 е болест с резистентност към инсулина, характеризираща се с *излишъци* на секретираният инсулин – за разлика от диабет тип 1, при който наистина се наблюдава *недостиг* на инсулин. Лекуването на двете състояния по един и същи начин – с увеличаване на инсулина – няма логика. Защо лекуваме състояние, при което се наблюдава излишък на инсулин, с още повече инсулин, пита той. Това е все едно да предписваме алкохол при лечение на алкохолизъм.

Новаторският принос на д-р Фънг е неговото прозрение, че лечението на захарен диабет тип 2 е фокусирано върху симптомите на болестта – повишените нива на кръвна захар, а не върху причината – инсулиновата резистентност. Първата стъпка в лечението на инсулиновата резистентност е да се ограничи приемът на въглехидрати. Разбирането на този прост биологичен принцип обяснява защо развитието на това заболяване може да бъде обърнато в някои случаи и – съответно – защо съвременното лечение на диабет тип 2, при което няма ограничаване на приема на въглехидрати, само влошава прогнозите на болестта.

Как обаче д-р Фънг е стигнал до тези заключения? И как това е довело да написването на тази книга?

Освен описаните по-горе изводи за хроничния характер на болестта и нелогичното лечение на симптомите вместо отстраняването на техните причини, в началото на 2000 г. почти случайно д-р Фънг забелязва, че постоянно растат публикациите за ползите от нисковъглехидратната диета при хора със затлъстяване и други състояния с инсулинова резистентност. Макар и да смятал, че диета с ограничен прием на въглехидрати и високо съдържание на мазнини убива, шокиран, той открива, че е обратното: този начин на хранене води до многобройни положителни ефекти за метаболизма, и то най-вече при пациентите с най-тежка резистентност към инсулина.

Накрая идва и черешката на тортата – огромен корпус скрити изследвания, според които за намаляването на телесното тегло при хора със затлъстяване (и инсулинова резистентност) тази богата на мазнини диета е поне толкова ефективна, а обикновено много по-ефективна, колкото и другите по-разпространени диети.

Тогава той решава да не мълчи повече. Ако всеки знае (но не иска да признае), че бедната на мазнини и с ограничен калориен прием диета е неефективна за контрола на телесното тегло и за лечението на затлъстяването, значи е време да се каже истината: най-голямата надежда за лечение и предпазване от затлъстяване – заболяване на инсулиновата резистентност и излишъци произведен инсулин, със сигурност би трябвало да е същата нисковъглехидратна, богата на мазнини диета, използвана при контрола на крайната форма на инсулиновата резистентност – захарен диабет тип 2. Така се ражда тази книга.

„Код – затлъстяване“ е може би най-важната научнопопулярна книга, излизала някога, по темата за затлъстяването.

Нейните силни страни са, че има стабилна биологична основа, като доказателствата са представени много изчерпателно; че е написана с лекота и увереност от умел разказвач, който стъпка по стъпка въвежда читателя в темата, а отделните глави на книгата систематично и научно развиват биологичния модел на

затлъстяването логично и с простота. В книгата има достатъчно научни факти, за да бъде убеден скептичният учен, но не и прекалено много, че да затрудни читател, който няма биологична подготовка. Това я прави забележително постижение, с каквото могат да се похвалят единици научни автори.

Когато внимателният читател стигне до края на книгата, той ще знае истинската причина за епидемията от затлъстяване, както и защо опитите ни да се предпазим от двете напасти на нашето време – затлъстяването и диабета – са били обречени на провал. И нещо още по-важно – кои са онези прости стъпки, които хората с проблеми с наднорменото тегло трябва да предприемат, за да се справят със затлъстяването.

В тази книга д-р Фънг показва нужното решение: „Затлъстяването е... многофакторно заболяване. Това, от което се нуждаем, е рамка, структура, последователна теория, за да разберем как всички тези фактори действат заедно. Актуалният модел за затлъстяването предполага, че съществува само една истинска причина, а всички останали фактори са само претенденти за трона. Затова се пораждат и безкрайните дебати... Но всяка теория е правилна само донякъде.“

Предоставяйки в една такава цялостна рамка повечето от това, което днес знаем за истинската причина за затлъстяването, д-р Фънг предоставя нещо много, много повече.

Той предоставя модел за обръщане на хода на най-големите медицински епидемии, от които страда съвременното общество – епидемии, за които доказва, че са изцяло предотвратими и обратими, но само ако наистина разберем биологичната им причина, а не се ограничаваме единствено до техните симптоми.

Неговата истина един ден ще бъде приета като очевидна.

Колкото по-рано изгрее този ден, толкова по-добре ще бъде за всички нас.

*Д-р Тимъти Ноукс, д.м.н.*

Професор емеритус

Катедра „Спорт и медицина“,

Кейптаунски университет, Република Южна Африка